令和7年
5月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

【今月の食に関する指導目標】
朝食の大切さを知ろう

上間学校給食センター
TEL：917-3487

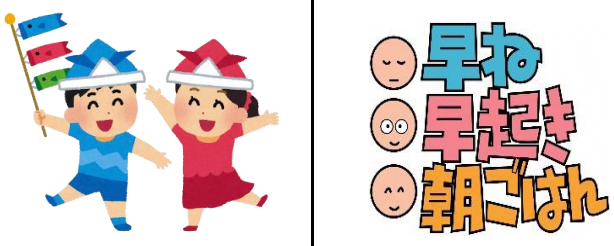
学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1～32.5	14.4～21.7
	中学校	830kcal	27.0～41.5	18.4～27.7

朝ごはんをしっかり食べて目覚ましスイッチを入れよう！

みなさんは毎日朝ごはんをしっかり食べていますか？ 朝ごはんを食べると脳・体・おなかの3つのスイッチが入り、1日を元気よく過ごすことができます。おにぎりやパンだけ食べている人は、肉や魚、野菜などのおかずを組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。

	1(木) こどもの日献立	2(金) ●上間小欠食 ●寄宮中欠食
	かしわもち 牛乳 きびなごのカレーあげ たけのこごはん いんげんのごまあえ	※1日（木）かしわもちの葉は、食べられません。葉をはがして食べましょう！ゆっくりよくかんで食べてね。
小学校	E 635 P 27.6 F 21.6	
中学校	E 722 P 31.3 F 24.2	

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
こんだて	こどもの日	振替休日	スライスパイン 牛乳 ガパオライス やさいスープ	きんぴらごぼう 牛乳 まぐろのしおこうじやき むぎごはん とうふのみそしる	コールスローサラダ 牛乳 むぎごはん ポークカレー
小学校			E 586 P 21.5 F 15.9	E 588 P 29.1 F 16.5	E 601 P 20.7 F 17.1
中学校			E 693 P 24.4 F 17.6	E 697 P 32.6 F 18.5	E 713 P 24.3 F 19.0



	12(月) アセロラの日	13(火)	14(水)	15(木) 沖縄本土復帰記念日 琉球料理の日	16(金)
こんだて	アセロラゼリー ぶたにくのしょうがいため 牛乳 きびごはん ゆしどうふ	とうふハンバーグ 牛乳 わふうスパゲティ ごぼうサラダ	ざっこくとまめのサラダ 牛乳 きなこあげパン キャベツのクリームに	クーブイリチー 牛乳 べにいもだんご くろまいごはん シカムドゥチ	ゆかりあえ 牛乳 いわしのしょうがに ごはん にくじゃが
小学校	E 591 P 23.4 F 17.0	E 580 P 25.6 F 25.8	E 685 P 25.4 F 28.5	E 683 P 21.8 F 22.2	E 609 P 26.8 F 16.1
中学校	E 692 P 27.1 F 18.9	E 680 P 30.6 F 29.8	E 789 P 28.9 F 32.4	E 786 P 25.2 F 24.2	E 709 P 29.6 F 17.1

	19(月) ●寄宮中欠食	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
こんだて	アガラサー 牛乳 あまずあえ わかめごはん だいこんのにつけ	じゃがコーンソテー 牛乳 チキンナゲット こくとうパン ミネストローネ	かつおカツ 牛乳 だいずのたきこみごはん パパイヤのあえもの	オレンジ 牛乳 もずくどん ぐだくさんみそしる	とうにゅうムース 牛乳 おきなわそば こまつなのあえもの
小学校	E 669 P 25.6 F 15.3	E 615 P 24.7 F 19.6	E 610 P 24.1 F 22.9	E 610 P 24.2 F 17.2	E 550 P 34.2 F 16.4
中学校	E 770 P 29.1 F 16.7	E 698 P 27.6 F 21.5	E 685 P 26.5 F 24.9	E 722 P 27.9 F 19.2	E 648 P 40.8 F 18.0

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
こんだて	レバニラいため 牛乳 ちゅうかポテト むぎごはん にくだんごスープ	あじフライ 牛乳 カレーピラフ ポテトサラダ	りんご フーイリチー 牛乳 むぎごはん とうがんのすましじる	カリフラワーサラダ 牛乳 コッペパン チキンのトマトに	あまがし 牛乳 キャベツいりつくね ごはん だいこんのそぼろに
小学校	E 578 P 23.6 F 15.8	E 689 P 24.5 F 27.8	E 590 P 22.9 F 19.3	E 584 P 25.1 F 21.8	E 746 P 28.6 F 22.2
中学校	E 678 P 26.9 F 17.0	E 765 P 26.6 F 30.4	E 694 P 26.2 F 21.7	E 669 P 28.6 F 24.4	E 877 P 32.6 F 24.4

※材料・天候によって献立を変更することがあります。　※給食費は期限内に納めましょう。